



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Nicolas Bomfim¹

Tiago Ostrufka²

Pedro Pereira³

Walderson Nunes

de Freitas⁴

Resumo: O presente estudo tem como objetivo trazer relevâncias e prática de atividades físicas realizadas por idosos, onde ao decorrer do tempo, o processo de envelhecimento vai diminuindo capacidades físicas como equilíbrio, coordenação, força, flexibilidade. Não sendo trabalhadas essas capacidades, o idoso não possui autonomia para realizar atividades básicas do dia a dia, como sentar, caminhar, descer ou subir escadas, colocar uma roupa. Segundo Caspersen, Powell, Cristensen (1985), definem atividade física como qualquer movimento do corpo, resultando em gastos energéticos maiores que os de níveis de repouso. A Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda diariamente atividades físicas para o público idoso, pois é benéfico para a saúde, podendo prevenir problemas cardiovasculares, melhora da memória, podendo combater até o sedentarismo. Outro fator que é acometido ao processo de envelhecer é a osteoporose, deixando os ossos fracos e diminuindo a densidade dos ossos com o tempo, fazendo com que fiquem fracos e com maior chance de lesões e para isso é necessário realizar exercícios físicos para fortalecimento. A metodologia feita foi através de pesquisa bibliográfica em 2 artigos e o site da (OMS), onde no primeiro artigo publicado em dezembro de 2010, que apontava sobre a independência, do idoso para atividades diárias, o segundo artigo sobre a osteoporose no envelhecimento, reforçando sobre a importância de se manter fisicamente ativo, mantendo a saúde óssea do idoso saudável para não se deteriorar com o tempo, e o site da Organização Mundial da Saúde, que destaca a importância do idoso se movimentar e não estar parado, podendo seguir determinadas orientações. A pesquisa apontou nos resultados dos artigos e do site da Organização Mundial da Saúde que houve uma melhora significativa de atividades físicas para idosos, aumentando a qualidade de vida, possuir mais autonomia, eliminando maus hábitos de rotina e transformando em bons hábitos, teve um aumento na auto estima também, saúde do coração, melhor capacidade cognitiva, maior disposição. Dessa maneira ressaltamos a importância da atividade física para o idoso, sendo muito produtivo e grande excelência para eles. Melhorando em todos os aspectos de saúde e produtividade.

Palavras-chave: Idoso. Atividade Física. Qualidade de vida.

¹ Graduação em Educação Física, lessa, nickbomfim03@gmail.com

² Graduação em Educação Física, lessa, t.dalzotto12@gmail.com

³ Graduação em Educação Física, lessa, Pedropereira2016pg@gmail.com

⁴ Professor, lessa, prof.walderson@iessa.edu.br

REFERÊNCIAS

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E., CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, 100:126131, 1985. Revista Educação Física, Escola de Educação Física, Fundação Helena Antipoff, Ibirité, Minas Gerais, Dezembro, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/fFxf4W5HZ6bWvxpsHvwrkHj/?lang=pt>. Acesso em: 28 set, 2025.

SANTOS, M.L.; BORGES, G.F. **Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose**. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 23, n. 2, p.317-325, junho, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/C37kMkSqsQwNYtLxNKSMYf/?lang=pt>. Acesso em: 28 set. 2025.

SISTEMA PAN- AMERICANO DE SAÚDE / ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **OMS lança novas diretrizes sobre atividades e comportamento sedentário**. PAHO/OMS, 26 nov, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 28 set, 2025.